

Zorg-challenge

voor mantelzorgers en degene waarvoor zij zorgen

Eén week meedoen

Nieuwe dingen proberen

Aandacht voor elkaar

Meer plezier



Heeft u behoefte aan een uitdaging? Wilt u graag op een andere manier contact met de persoon waarvoor u zorgt? Of houdt u wel van een spelletje? Dan is deze *challenge* iets voor u. Samen met de persoon waarvoor u zorgt voert u elke dag een opdracht uit, een week lang. U hoeft hiervoor niet in hetzelfde huis te wonen. Wel is belangrijk dat u allebei meedoet en de opdrachten uitvoert. U kunt beginnen op elk moment dat het u uitkomt.

Wij stellen het erg op prijs als u laat weten hoe u de *challenge* ervaren heeft. Laat het ons weten door te bellen of te mailen naar Markant: T 020-8868800, info@markant.org.

Veel succes en veel plezier!

Dag 1: Geef een compliment aan elkaar



Geef een compliment waarmee laat u weten wat u in de ander waardeert. Wat is er leuk aan de ander? Wat doet hij/zij goed? Geef elkaar allebei een compliment. En neem het compliment van de ander in ontvangst. Bijvoorbeeld met een glimlach en door 'Dank je wel' te zeggen.

Dag 2: Zoek contact met iemand die u al een tijd niet hebt gesproken



Zoek allebei contact met iemand die u al een tijd niet hebt gesproken. Bel hem of haar vandaag (of *chat*, beeldbellen, net wat uw voorkeur heeft). Of stuur een kaartje. Vraag aan degene die u lang niet heeft gesproken hoe het gaat en vertel wat u bezighoudt.

Tip: Zoekt een ander weer contact met u? Vertel dat u dat waardeert.

Dag 3: Emoties en luisteren



Let vandaag op uw emoties: hoe voelt u zich bij de dingen die gebeuren en welke emoties roept dit op? Bent u bijvoorbeeld blij, boos, verdrietig of angstig? Wat voelt u? Vertel elkaar aan het eind van de dag welke emotie voor u overheerste en waardoor dit kwam. Luister naar elkaar en laat de ander uitpraten. Ga niet in discussie en probeer ook geen oplossingen te bedenken.

Dag 4: Maak elkaar blij



Doe iets wat de ander blij maakt. Denk aan een ontbijt op bed, geef een bosje bloemen of een cadeautje. Of maak de maaltijd extra feestelijk door de favoriete maaltijd van de ander te koken en de tafel mooi dekken met servetten en kaarsen. U kunt ook een gedicht voorlezen, de lievelingsmuziek van de ander opzetten of een klusje doen wat de ander vervelend vindt.

Tip: Maakt de ander u blij? Spreek dit uit en zeg dat u dit fijn vindt. Of zeg 'Dank je wel'.

Dag 5: Tijd voor uzelf!



Neem vandaag allebei een uur tijd voor uzelf. Dit hoeft niet tegelijkertijd. Help de ander iets voor zichzelf te doen. Houdt hij of zij van puzzelen of mediteren of lezen? Gun de ander tijd voor zichzelf! Plan samen de tijd en de activiteit. Help de ander herinneren en bewaak de klok.

Dag 6: Kleding uitzoeken voor de ander



Als u de deur niet uit hoeft, kan het verleidelijk zijn om uw joggingbroek aan te schieten en daar de hele dag in te blijven lopen. Vandaag doen we het anders en gaat u kleding uitkiezen voor elkaar. Wat vindt u leuk staan bij de ander? Zorg dat de ander zich ook prettig voelt in de uitgezochte kleding.

Dag 7: Doe iets wat u vroeger blij maakte



Wat vond u vroeger leuk om te doen? Of wat vond u als kind heerlijk om te doen? Vertel het elkaar en kijk of u deze activiteit ook nu kan doen. Kon u als kind uren met Lego spelen? Kijk of u Lego kunt kopen of lenen. Schilderde of fotografeerde u graag? Maak bijvoorbeeld mooie foto's van elkaar of maak een schilderij voor elkaar.

Vond u bepaalde opdrachten leuk om te doen? Misschien kunt u die op een ander moment nog eens herhalen.

Wat vond u van de Zorg-challenge? Laat het ons weten!
Stuur een e-mail naar info@markant.org of bel 020 886 88 00.